Aコース 令和 2年 7月 1日水曜日

料理名/食品名 分量 ごはん(精白米) 精白米(70g) 80 精白米(80g) 80 80 精白米(90g) 0.25 精白米(強化米) 牛乳 牛乳(200ml)(200ml) 206 もやしとにらのみそ汁 かつおだしパック 人参 15 もやし 20 冷凍カット油揚げ 10 にら 10 5.5 米みそ・中沢 5.5 麦みそ・ヤマキ さばの塩焼き 塩さば切り身 40g/50g (4 40 おひたし 冷凍ほうれん草 15 30 キャベツ 人参 ボトルしょうゆ ボトルしょうゆ 2.5 ふりかけ(野菜) 野菜ふりかけ 2.5g 2.5

Aコース 令和 2年 7月 2日木曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (70g)	80
精白米 (80g)	80
精白水 (80g) 精白米 (90g)	80
作ロへ (90g) 生力 火(みない)	
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
中華スープ	
ベーコン(短冊切り)	7
人参	10
<u> </u>	20
カットえのき	8
中華スープの素・ヘルシーファ	1.7
食塩	0.45
合成清酒(料理酒)	1
こいくちしょうゆ	0.4
混合こしょう チンゲンサイ	0.01
チンゲンサイ	15
, , , , , ,	- 10
コーンしゅうまい②	
コーンしゅうまい・ヤヨイ 2	0.0
コーンしゅうまい・ヤコイ 2	36
麻婆なす	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚ひき肉	20
おろししょうが	0.1
おろししょうが おろしにんにく	0.1
ねぎ	10
人参	10
たけのこ水煮缶	10
たけのこか思山	0.5
干ししいたけ スライス	
水	8
中華スープの素・ヘルシーファ	0.4
三温糖	0.7
こいくちしょうゆ	1.9
米みそ・中沢	2.5
豆板醤	0.2
生揚げ	25
なす	30
<u>'みり</u> !ーこ	
にら	5
でん粉(片栗粉)	0.6
ごま油	0.2

Aコース 令和 2年 7月 3日金曜日

料理名/食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん (70g)	80
<u>地粉うどん (80g)</u> 地粉うどん (90g)	80
地粉うどん (90g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
1 48 (200111) (200111)	
鶏塩うどん	
ごま油	0.5
鶏もも(小間切れ)	
海もも(小川りりれ)	20
人参	10
カットエリンギ	8
ねぎ	10
カットわかめ	0.3
がらスープ チキン 白だしマルハチ	2.5
白だしマルハチ	9.7
食塩	0.58
混合こしょう こいくちしょうゆ	0.01
こいくちしょうゆ	0.1
かぼちゃの天ぷら	
スライスかぼちゃ1/6 30g/	30
<u> </u>	6.5
でん粉(片栗粉)	0.4
水	9.5
<u> </u>	2.7
	2.1
#= u = #	
枝豆サラダ	
むき枝豆 冷凍	12
人参	8
キャベツ	35
和風ドレッシング(クラス) 野菜いっぱいドレッシング和	
野菜いっぱいドレッシング和	5
1	

Aコース 令和 2年 7月 6日月曜日

料理名/食品名	分量
酢飯	
精白米 (70g)	80
精白米(80g)	80
精白米 (80g) 精白米 (90g) 精白米(強化米)	80
精白米(強化米)	0.25
酢飯の素	11.4
日下版の大	
牛乳	
<u>牛乳(200ml)(200ml)</u>	206
十字L(200ml)(200ml)	206
七タスープ	
かつおだしパック	3
大根	13
<u> </u>	
	10
カットえのき	10
型抜きかまぼこ(星)	13
合成清酒(料理酒) こいくちしょうゆ	0.7
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.8
こまつな	13
星のコロッケ	
星のコロッケ (30g)	30
<u></u> 油	3.5
·-	
磯寿司の具	
炒め油(サラダ油)	0.55
鶏むね(小間切れ)	15
合成清酒(料理酒)	0.7
	10
切りこんにゃく	15
ひじき	0.8
冷凍カット油揚げ	5
さつま揚げ(卵白抜)	15
ゆで大豆(ドライパック) 三温糖	10
三温糖	2.8
こいくちしょうゆ	3.8
ニいくちしょうゆ 冷凍グリンピース	2
七夕ゼリー	
七夕デザート(ゼリー)ベス	30

Aコース 令和 2年 7月 7日火曜日

料理名/食品名	分量
コッペパン縦フライフ(到)	7) =
コッペパン縦スライス(乳) コッペパン縦スライス (40g	50
コッペハンポにヘノイス(408	50
コッペパン縦スライス (50)	50
コッペパン縦スライス (60g	50
牛乳	
十七	000
牛乳(200ml)(200ml)	206
	
オニオンスープ	0.5
炒め油(サラダ油)	0.5
玉ねぎ	27
ソテーオニオン(スライス)	5
コーン	10
食塩	0.85
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
冷凍ほうれん草	10
ウインナーのトマトソース②	
ウインナー 20g/30g (20g)	40
オリーブ油	0.2
玉ねぎ	12
おろしにんにく トマト缶詰 ダイス	0.2
トマト缶詰 ダイス	11
デミグラスソース	2.5
トマトケチャップ	6
トマトケチャップ 赤ワイン	0.5
コンソメ・ヘルシーファーム	0.4
三温糖	0.25
パセリチップ	0.03
	0.00
アスパラガスのサラダ	
かき枝豆 冷凍	10
むき枝豆 冷凍 ゆで大豆(ドライパック)	5
ゆで金時豆(ドライパック)	1
人参	5
<u>人多</u> キャベツ	20
アスパラガス	15
テヘハフルヘ	10
たまわぎいいふか(カラフ)	
たまねぎドレッシング(クラス) 玉ねぎドレッシング(クラス)	5
上100トレフノフノ(ソ)へ)	3

Aコース 令和 2年 7月 8日水曜日

料理名/食品名 分量 ごはん(精白米) 精白米(70g) 80 精白米(80g) 80 80 精白米(90g) 精白米(強化米) 0.25 牛乳 牛乳(200ml)(200ml) 206 豆腐のみそ汁 かつおだしパック 2 人参 15 カットえのき 10 冷凍豆腐ダイスカット 20 玉ねぎ 20 0.6 カットわかめ 5.5 米みそ・中沢 麦みそ・ヤマキ 5.5 鶏のたれかつ 鶏むね切り身(皮無) 40g/ 40 薄力粉 1等 7.5 混合こしょう 0.04 10 水 パン粉 10 油 こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん 1.5 水 きゅうりサラダ サラダこんにゃく 10 冷凍ブロッコリー 20 30 きゅうり 柑橘ドレッシング(クラス) かんきつドレッシング(クラ

Aコース 令和 2年 7月 9日木曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (70g) 精白米 (80g) 精白米 (90g)	80
特白米 (80g)	80
特白火 (00g)	80
精白米(強化米)	0.25
相口不(独化不)	0.23
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
取 带	
野菜椀	
かつおだしパック	2
人参	10
大根	20
ごぼう(洗い)	7
ねぎ	15
切りこんにゃく	15
冷凍カット油揚げ	5
麦みそ・ヤマキ	10
<u> えのでいて</u> こいくちしょうゆ	0.6
こいくらしようが	0.0
厚焼き玉子	
厚焼き玉子・焼き(すぐる)	40
肉じゃがのトマト煮 オリーブ油 豚もも(小間切れ)	
オリーブ油	0.7
- グラン四	23
おっていい リカイル	
おろしにんにく 合成清酒(料理酒)	0.5
合成清酒(料理酒)	0.5
人参 .	5
玉ねぎ	18
じゃがいも	53
トマト缶詰 ダイス	24
赤ワイン	1
赤ワイン三温糖	2
 食塩	0.1
<u> </u>	
一比ロニレよう	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	0.3
こいくちしょうゆ むき枝豆 冷凍	4.5
むき枝豆 冷凍	5

Aコース 令和 2年 7月10日金曜日

料理名/食品名	分量
中華麺	·· =
中華麺 (70g)	80
中華麺 (80g)	80
中華麺 (90g)	80
一 中 李 / (30g)	80
 牛乳	
十 <u>乳</u> 牛乳(200ml)(200ml)	000
十孔(200ml)(200ml)	206
1 . 5	
しょうゆラーメン 炒め油(サラダ油)	0.5
	0.5
豚もも(小間切れ)	15
おろししょうが	0.1
おろしにんにく	0.1
人参	10
もやし	20
ねぎ	15
中華スープの素・ヘルシーファ	0.5
中華スープの素・ヘルシーファ 醤油ラーメンスープ・シャンフ	8.6
食塩	0.4
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆーーーー	¬ 5.8
1~3年 ①	
にらまんじゅう 4~6年 ②	50
	50
にらまんじゅう< 4~6年 ② にらまんじゅう (25g)	50
にらまんじゅう 4~6年 ② にらまんじゅう (25g) 小松菜サラダ	50
にらまんじゅう 4~6年 ② にらまんじゅう (25g) 小松菜サラダ 人参	
にらまんじゅう 4~6年 ② にらまんじゅう (25g) 小松菜サラダ 人参	10
にらまんじゅう 4~6年 ② にらまんじゅう (25g) 小松菜サラダ 人参 キャベツ	10 20
にらまんじゅう 4~6年 ② にらまんじゅう (25g) 小松菜サラダ 人参	10 20 20
にらまんじゅう 4~6年 ② にらまんじゅう (25g) 小松菜サラダ 人参 キャベツ こまつな コーン	10 20 20
にらまんじゅう 4~6年 ② にらまんじゅう (25g) にらまんじゅう (25g) 小松菜サラダ 人参 キャベツ こまつな コーン 棒棒 鶏ドレッシング (クラス)	10 20 20
にらまんじゅう 4~6年 ② にらまんじゅう (25g) にらまんじゅう (25g) 小松菜サラダ 人参 キャベツ こまつな コーン 棒棒 鶏ドレッシング (クラス)	10 20 20 8
にらまんじゅう 4~6年 ② にらまんじゅう (25g) 小松菜サラダ 人参 キャベツ こまつな コーン	10 20 20 8
にらまんじゅう 4~6年 ② にらまんじゅう (25g) にらまんじゅう (25g) 小松菜サラダ 人参 キャベツ こまつな コーン 棒棒 鶏ドレッシング (クラス)	10 20 20 8
にらまんじゅう 4~6年 ② にらまんじゅう (25g) 小松菜サラダ 人参 キャベツ こまつな コーン 棒棒鶏ドレッシング (クラス) 棒棒鶏ドレッシング (クラス)	10 20 20 8
にらまんじゅう 4~6年 ② にらまんじゅう (25g) 小松菜サラダ 人参 キャベツ こまつな コーン 棒棒鶏ドレッシング (クラス) 棒棒鶏ドレッシング (クラス)	50 10 20 20 8
にらまんじゅう 4~6年 ② にらまんじゅう (25g) にらまんじゅう (25g) 小松菜サラダ 人参 キャベツ こまつな コーン 棒棒 鶏ドレッシング (クラス)	10 20 20 8
にらまんじゅう 4~6年 ② にらまんじゅう (25g) 小松菜サラダ 人参 キャベツ こまつな コーン 棒棒鶏ドレッシング (クラス) 棒棒鶏ドレッシング (クラス)	10 20 20 8
にらまんじゅう 4~6年 ② にらまんじゅう (25g) 小松菜サラダ 人参 キャベツ こまつな コーン 棒棒鶏ドレッシング (クラス) 棒棒鶏ドレッシング (クラス)	10 20 20 8
にらまんじゅう 4~6年 ② にらまんじゅう (25g) 小松菜サラダ 人参 キャベツ こまつな コーン 棒棒鶏ドレッシング (クラス) 棒棒鶏ドレッシング (クラス)	10 20 20 8
にらまんじゅう 4~6年 ② にらまんじゅう (25g) 小松菜サラダ 人参 キャベツ こまつな コーン 棒棒鶏ドレッシング (クラス) 棒棒鶏ドレッシング (クラス)	10 20 20 8
にらまんじゅう 4~6年 ② にらまんじゅう (25g) 小松菜サラダ 人参 キャベツ こまつな コーン 棒棒鶏ドレッシング (クラス) 棒棒鶏ドレッシング (クラス)	10 20 20 8

Aコース 令和 2年 7月13日月曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (70g) 精白米 (80g)	80
精白米(80g)	80
精白米 (90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
キャベツのみそ汁 かつおだしパック	
かつおだしパック	2
人参	10
冷凍あさり	5
生揚げ	15
カットわかめキャベツ	0.5
キャベツ	25
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
冷凍ほうれん草	10
カレーコロッケ	
カレーコロッケ	40
油	4.2
スタミナ焼肉丼の具 炒め油(サラダ油)	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚もも(小間切れ)	35
おろししょうが おろしにんにく	0.4
おろしにんにく	0.3
合成清酒(料理酒)	0.2
こいくちしょうゆ	1.5
玉ねぎ	25
人参	12
ピーマン	8
もやし	20
三温糖 こいくちしょ う ゆ	0.5
こいくちしょうゆ	1.8
オイスターソース 豆板醤	0.8
豆板醬	0.04
にら	5

Aコース 令和 2年 7月14日火曜日

料理名/食品名	스트
田パン/到)	分量
黒パン(乳) 黒パン(1個取) (40g)	EC
	50
黒パン(1個取) (50g)	50
黒パン(1個取) (60g)	50
	
牛乳 牛乳(200ml)(200ml)	200
十孔(200ml) (200ml)	206
イタリアンス一プ	
イタリアンスープ ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	25
<u></u>	10
_ 入参	
しっしたま ガノフ	10
トマト缶詰 ダイス	27
トマトケチャップ	3
コンソメ・ヘルシーファーム	1
食塩	0.55
三温糖	0.1
混合こしょう 冷凍ほうれん草	0.02
冷凍ほうれん草	10
鮭のバジル焼き	
さけ切り身 40g/50g(40g	40
白ワイン	2.5
白ワイン こいくちしょうゆ	1
オリーブ油	1.5
バジル(乾燥)チップ	0.1
混合こしょう	0.02
<u> </u>	
水菜のサラダ	
水菜	10
人参	5
キャベツ	25
大根	15
八位	10
たまわぎドレッシング(クラス)	
たまねぎドレッシング(クラス) 玉ねぎドレッシング(クラス)	5
<u> </u>	

Aコース 令和 2年 7月15日水曜日

料理名/食品名 分量 麦ごはん 精白米(70g) 72 精白米(80g) 72 72 精白米(90g) 精白米(強化米) 0.25 大麦 麦ご飯用 8 牛乳 牛乳(200ml)(200ml) 206 夏野菜カレー 炒め油(サラダ油) 0.8 豚もも(小間切れ) 20 赤ワイン 0.5 おろししょうが 0.4 おろしにんにく 0.4 玉ねぎ 30 10 人参 15 トマト缶詰 ダイス 10 ソテーオニオン 5 チャツネ アップルソース 中濃ソース ダイスかぼちゃ 30 給食用カレーフレーク(ハウス) 14.9 こくまろカレーフレークプロブレン ほうれん草チーズオムレツ 国産ほうれん草チーズオムレ 40 冷凍みかん 冷凍みかんMサイズ 100, 100

Aコース 令和 2年 7月16日木曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
<u>こはん(相日本)</u> 精白米 (70g)	0.0
有日木 (/Ug)	80
精白米 (80g)	80
精白米 (90g)	80
精白米(強化米)	0.25
111 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
もずくスープ	
人参	10
たけのこ水煮缶	15
たけのこか点山	
コーン	7
カットえのき	10
もずく(冷凍)	13
こいくちしょうゆ	2
<u> </u>	0.6
	0.02
正古こしよう	
中華スープの素・ヘルシーファ	1
冷凍こまつな	15
あじフライ	
<u>あじフライ 40g/50g(40g)</u>	40
あしフライ 40g/30g (40g)	
油	2.8
生揚げのチリソース	
炒め油(サラダ油)	0.4
おろしょうが	0.3
おろししょうが おろしにんにく	
あついころ	0.3
人参	15
玉ねぎ	20
カットしめじ	12
豆板醤	0.13
<u>・ 立1以酉</u> トマトケチャップ	6.5
トメトリナヤツノ	
コンソメ・ヘルシーファーム	0.42
食塩	0.08
こいくちしょうゆ	1.3
三温糖	1
生揚げ	45
エ1物リ デナ:市	
ごま油	0.1
でん粉(片栗粉)	0.4
水	
	3.5
小	3.5
	3.5
パックソース5g	
	3.5

Aコース 令和 2年 7月17日金曜日

	л н
料理名/食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん (70g)	80
地粉うどん (80g) 地粉うどん (90g)	80
地粉うどん (90g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
1 18 (200111) (200111)	
肉うどん	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	20
おろししょうが	
あっししょうか	0.5
人参	10
沖あみなると	7
カットまいたけ	7
本みりん	1
こいくちしょうゆ	12
合成清酒(料理酒)	0.8
食塩	0.2
ねぎ	12
冷凍にら(4cm)	7
かつおだしパック	2
3. 2031_C/()/	
ちくわの磯辺揚げ	
かくわりが成足物()	0.5
焼ちくわ 1/4 25g	25
薄力粉 1等 でん粉(片栗粉)	6
でん粉(片架粉)	0.4
あおのり	0.12
水	9.5
油	2.8
海藻サラダ	
サラダこんにゃく	10
¬-`,	5
キャベツ	30
給食用海藻ミックス	0.5
カットわかめ	0.3
73.71.47/3.03	0.0
香味塩ドレッシング(クラス) 香味塩ドレッシング(クラス)	5
音味塩トレツンノン(ソフ人)	5
i	

Aコース 令和 2年 7月20日月曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (70g) 精白米 (80g)	80
精白米 (80g)	80
精日末(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
キムチ入り豚汁	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚もも(小間切れ)	15
人参	10
ごぼう(洗い)	8
大根	20
さといもスライス(チルド)	20
はくさい キムチ	12
ねぎ	10
本みりん	1
こいくちしょうゆ 麦みそ・ヤマキ	0.6
麦みそ・ヤマキ	5
米みそ・中沢	5
かつおだしパック	0.8
鶏肉の照り焼き	
鶏もも切り身(皮付)60g/7(
おろししょうが	0.3
こいくちしょうゆ	6
本みりん	1
合成清酒(料理酒)	1
□7 ++ 1.1. 1.4	
野菜炒め	
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	12
カットエリンギ	8
冷凍ほうれん草 キャベツ	20
キャヘツ	20
コーン	10
食塩	0.2
中華スープの素・ヘルシーファ	
混合こしょう	0.01

Aコース 令和 2年 7月21日火曜日

料理名/食品名	分量
子供パン(乳)	<i>,,</i>
子どもパン (40g)	50
子どもパン (50g)	50
子どもパン (60g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
1 10 (200111)	
クラムチャウダー	
クラムチャウダー 炒め油(サラダ油)	0.3
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	30
人参	10
じゃがいも	40
冷凍あさり	15
白ワイン	2
コンソメ・ヘルシーファーム	0.7
<u>コンファベルンファム</u> 食塩	0.2
ローレル(粉末)	0.01
混合こしょう	0.02
シチューの素	13
調理用牛乳	15
<u> </u>	0.03
ハビリテック	0.03
メンチカツ	
MCC メンチカツ 小	50
油	3.5
7Щ	0.0
パプリカサラダ	
キャベツ	35
冷凍こまつな	12
キャベツ 冷凍こまつな 赤パプリカ(冷凍)	3
黄パプリカ(冷凍)	3
200 12 17 (1PA)	
たまねぎドレッシング(クラス)	
玉ねぎドレッシング(クラス)	5
<u> </u>	

Aコース 令和 2年 7月22日水曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (70g)	80
精白米 (80g)	80
精白米 (80g) 精白米 (90g)	80
精白米(強化米)	0.25
111111111111111111111111111111111111111	
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
1 76 (200111) (200111)	200
たすのみそ汁	
なすのみそ汁 かつおだしパック	2
	5
<u> </u>	
上14C 上担ば	10
生揚げ	15
なす	15
こまつな	10
麦みそ・ヤマキ 米みそ・中沢	5.5
米みそ・中沢	5.5
1.13	
あじの一夜干し	
あじ一夜干し(40)	40
じゃがいものそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏ひき肉	20
合成清酒(料理酒)	0.7
玉ねぎ	20
じゃがいも	45
三温糖	1
本みりん	1
こいくちしょうゆ	3.3
冷凍グリンピース	1
水	3.2

Aコース 令和 2年 7月27日月曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (70g) 精白米 (80g) 精白米 (90g)	80
精白米 (80g)	80
精白米 (90g)	80
精白米(強化米)	0.25
111 1 13-1- 1	
牛乳	
牛乳(200ml) (200ml)	206
1 10 (200111) (2001111)	
玉ねぎのみそ汁	
かつおだしパック	2
<u></u>	35
	10
<u></u>	7
カットわかめ	0.6
エュス・ヤフト	5.5
麦みそ・ヤマキ 米みそ・中沢	5.5
木みで・中沢	5.5
=+ L	
モウカのカレー竜田 モウカのカレー竜田 (40g)	
モウカのカレー竜田 (40g)	40
油	4
33	
ごぼうサラダ 千切りごぼう(サラダ用)	
	25
人参	6
きゅうり	8
ごまドレッシング(クラス)	
ごまドレッシング(クラス)(20	5

Aコース 令和 2年 7月28日火曜日

料理名/食品名	分量
ソフトフランスパン	刀王
77175777777777777777777777777777777777	45
ソフトフランスパン (40g) ソフトフランスパン (50g)	45
ソフトフランスハン (50g)	45
4. 型	
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
彩り団子のスープ	
人参	10
<u> </u>	20
キャベツ	20
彩り団子	25
コンソメ・ヘルシーファーム	1
食塩	8.0
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ こまつな	1.2
こまつな	20
鶏肉のマスタード焼き	
Ⅰ 鶏キ、キ、切り身(皮付)60ͼ/プ	60
合成清酒(料理酒) こいくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	2.6
オイスターソース	2.6
ごま油	0.6
マスタード(あらびき)	2.5
混合こしょう	0.02
比口こしょう	0.02
ルオーテのトマト煮	
マカロニ(ホイール)	10
茹で塩	0.6
オリーブ油	0.6
おろしにんにく	0.08
るついころにく	
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	20
トマトケチャップ	8
トマト缶詰ダイス	11
中濃ソース	0.7
赤ワイン	0.5
│ 食塩	0.08
混合こしょう	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	0.4
パセリチップ	0.02
マーマレード	
マーマレードジャム・モロス	15

Aコース 令和 2年 7月29日水曜日

料理タ/今日夕	八旦
料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (70g) 精白米 (80g)	80
精白米 (80g)	80
精白米 (90g)	80
精白米(強化米)	0.25
110 1 13 1	
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
十年(200IIII) (200IIII)	200
ムキナナユ	
かきたま汁 かつおだしパック	
	2
人参	10
玉ねぎ	15
カットえのき	10
冷凍豆腐ダイスカット	15
合成清酒(料理酒)	0.2
合成清酒(料理酒) こいくちしょうゆ	2.7
食塩	1.1
でん粉(片栗粉)	0.9
	20
殺菌加工液卵	
糸みつば	2
ハンバーグ和風ソース	
ハンバーグ·ヤヨイ(60g)	60
水	3
ソテーオニオン	15
大根	10
八位	
おろししょうが	0.1
おろししょうが	0.1
おろししょうが	1
おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ	1 4.5
おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 穀物酢	1 4.5 2.3
おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ	1 4.5
おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 本みりん	1 4.5 2.3
おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 本みりん	1 4.5 2.3 1.5
おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 本みりん 大豆ひじきサラダ ゆで大豆(ドライパック)	1 4.5 2.3 1.5
おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 本みりん 大豆ひじきサラダ ゆで大豆(ドライパック) ひじき	1 4.5 2.3 1.5 10 0.8
おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 本みりん 大豆ひじきサラダ ゆで大豆(ドライパック) ひじき キャベツ	1 4.5 2.3 1.5 10 0.8 30
おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 本みりん 大豆ひじきサラダ ゆで大豆(ドライパック) ひじき キャベツ	1 4.5 2.3 1.5 10 0.8
おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 本みりん 大豆ひじきサラダ ゆで大豆(ドライパック) ひじき	1 4.5 2.3 1.5 10 0.8 30
おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 本みりん 大豆ひじきサラダ ゆで大豆(ドライパック) ひじき キャベツ 人参	1 4.5 2.3 1.5 10 0.8 30
おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 本みりん 大豆ひじきサラダ ゆで大豆(ドライパック) ひじき キャベツ 人参	1 4.5 2.3 1.5 10 0.8 30 5
おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 本みりん 大豆ひじきサラダ ゆで大豆(ドライパック) ひじき キャベツ 人参	1 4.5 2.3 1.5 10 0.8 30
おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 本みりん 大豆ひじきサラダ ゆで大豆(ドライパック) ひじき キャベツ 人参	1 4.5 2.3 1.5 10 0.8 30 5
おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 本みりん 大豆ひじきサラダ ゆで大豆(ドライパック) ひじき キャベツ 人参	1 4.5 2.3 1.5 10 0.8 30 5

Aコース 令和 2年 7月30日木曜日

料理名/食品名	分量
<u> </u>	77 =
精白米 (70g)	80
精白米 (80g)	80
精白米 (90g) 精白米 (90g)	80
精白米(強化米)	0.25
有日本(法化本/	0.20
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
7-7L(2001111) (2001111)	200
ワンタンスープ	
<u> </u>	5
<u></u>	7
まわ!	15
もやし こいくちしょ う ゆ	4.7
~ ⊬	0.51
- <u>良塩</u> 混合こしょう - 中華スープの素・ヘルシーファ - 玉ねぎ	0.01
	1.28
<u>中華スープの系・ベルジープァ</u> エムギ	1.20
玉ねぎ チンゲンサイ	10
アンケンサイ	
ワンタンの皮	7
いかナゲット②	
いかナゲット	40
<u></u>	40
冲	2.8
麻婆豆腐	
<u> </u>	0.4
<u></u>	10
おろししょうが	0.1
おろしにんにく	0.1
	7
たけのこ水煮缶	5
干ししいたけ スライス	0.5
126 126 126	2
ねぎ	5
<u>186</u> 中華スープの素・ヘルシーファ	0.4
<u> </u>	0.7
三温糖 こいくちしょ う ゆ	1.9
・	2.5
米みそ・中沢 豆板醤	0.2
<u>立似酉</u> 水	16
<u>- 小</u> - 冷凍豆腐ダイスカット	40
<u>- 戸凍豆腐ダ1ヘルット</u> でん粉(片栗粉)	
	0.6
ごま油	0.2

Aコース 令和 2年 7月31日金曜日

料理名/食品名 分量 中華麺(70g) 80 中華麺(80g) 80 中華麺(90g) 80 牛乳 4年乳(200ml)(200ml) 206 ごまみそラーメン ごま油 0.5 豚ひき肉 20 0.7 20 おろしにんにく 0.7 20 おろしにんにく 0.7 10 未噌ラーメンスープの素 6 36 米みそ・中沢 13 13 にら 7 いりごま(白) 1 とうがらし 0.01 0.01 えびしゅうまい(2) えびしゅうまい/TB 鉄腕 36 こんにゃくサラダ キャベツ 35 コーン 5 ほうれん草入りこんにゃく 5 中華ドレッシング・リケン 20 5 中華ドレッシング・リケン 20 5
中華麺 (80g) 80 中華麺 (90g) 80 牛乳 4乳 (200ml) (200ml) 206 ごまみそラーメン ごま油 0.5 豚ひき肉 20 おろしにようが 0.7 おろしにんにく 0.7 おろしにんにく 10 東噌ラーメンスープの素 6 米みそ・中沢 13 にら 7 いりごま(白) 1 とうがらし 0.01 えびしゅうまい(2) えびしゅうまい(7) 鉄腕 36 こんにゃくサラダキャベツ 35 コーン ほうれん草入りこんにゃく 10 人参入りこんにゃく 5
中華麺 (90g) 80 牛乳 牛乳 (200ml) (200ml) 206 ごまみそラーメン ごま油 0.5 豚ひき肉 20 おろししょうが 0.7 おろししょうが 0.7 おろししょう 10 もやし 20 ねぎ 10 味噌ラーメンスープの素 6 米みそ・中沢 13 にら 7 いりごま(白) 1 とうがらし 0.01 えびしゅうまい(2) えびしゅうまい/TB 鉄腕 36 こんにゃくサラダ キャベツ 35 コーン 5 ほうれん草入りこんにゃく 10 人参入りこんにゃく 5
中華麺 (90g) 80 牛乳 牛乳 (200ml) (200ml) 206 ごまみそラーメン ごま油 0.5 豚ひき肉 20 おろししょうが 0.7 おろししょうが 0.7 おろししょう 10 もやし 20 ねぎ 10 味噌ラーメンスープの素 6 米みそ・中沢 13 にら 7 いりごま(白) 1 とうがらし 0.01 えびしゅうまい(2) えびしゅうまい/TB 鉄腕 36 こんにゃくサラダ キャベツ 35 コーン 5 ほうれん草入りこんにゃく 10 人参入りこんにゃく 5
中乳(200ml)(200ml) 206 ごまみそラーメン ごま油 0.5 豚ひき肉 20 おろししょうが 0.7 おろしにんにく 0.7 混合こしょう 0.02 人参 10 もやし 20 ねぎ 10 味噌ラーメンスープの素 6 米みそ・中沢 13 にら 7 いりごま(白) 1 とうがらし 0.01 えびしゅうまい(2) えびしゅうまい(7) 鉄腕 36 こんにゃくサラダ キャベツ 35 コーン 5 ほうれん草入りこんにゃく 10 人参入りこんにゃく 5
中乳(200ml)(200ml) 206 ごまみそラーメン ごま油 0.5 豚ひき肉 20 おろししょうが 0.7 おろしにんにく 0.7 混合こしょう 0.02 人参 10 もやし 20 ねぎ 10 味噌ラーメンスープの素 6 米みそ・中沢 13 にら 7 いりごま(白) 1 とうがらし 0.01 えびしゅうまい(2) えびしゅうまい(7) 鉄腕 36 こんにゃくサラダ キャベツ 35 コーン 5 ほうれん草入りこんにゃく 10 人参入りこんにゃく 5
ごまみそラーメン ごま油 0.5 豚ひき肉 20 おろししょうが 0.7 おろしにんにく 0.7 混合こしょう 0.02 人参 10 もやし 20 ねぎ 10 味噌ラーメンスープの素 6 米みそ・中沢 13 にら 7 いりごま(白) 1 とうがらし 0.01 えびしゅうまい(2) えびしゅうまい/TB 鉄腕 36 こんにゃくサラダ キャベツ 35 コーン 5 ほうれん草入りこんにゃく 10 人参入りこんにゃく 10
でま油 0.5 下ひき肉 20 おろししょうが 0.7 おろししょうが 0.7 おろしにんにく 0.7 混合こしょう 0.02 人参 10 もやし 20 ねぎ 10 味噌ラーメンスープの素 6 米みそ・中沢 13 にら 7 いりごま(白) 1 とうがらし 1 とうがらし 0.01 えびしゅうまい(2) えびしゅうまい(7) 鉄腕 36 こんにゃくサラダ キャベツ 35 コーン 5 ほうれん草入りこんにゃく 10 人参入りこんにゃく 5
でま油 0.5 下ひき肉 20 おろししょうが 0.7 おろししょうが 0.7 おろしにんにく 0.7 混合こしょう 0.02 人参 10 もやし 20 ねぎ 10 味噌ラーメンスープの素 6 米みそ・中沢 13 にら 7 いりごま(白) 1 とうがらし 1 とうがらし 0.01 えびしゅうまい(2) えびしゅうまい(7) 鉄腕 36 こんにゃくサラダ キャベツ 35 コーン 5 ほうれん草入りこんにゃく 10 人参入りこんにゃく 5
豚ひき肉 20 おろししょうが 0.7 おろししょうが 0.7 おろしにんにく 0.7 混合こしょう 0.02 人参 10 もやし 20 ねぎ 10 味噌ラーメンスープの素 6 米みそ・中沢 13 にら 7 いりごま(白) 1 とうがらし 1 とうがらし 0.01 えびしゅうまい(2) えびしゅうまい/TB 鉄腕 36 こんにゃくサラダキャベツ 35 コーン 5 ほうれん草入りこんにゃく 10 人参入りこんにゃく 5
おろししょうが 0.7 おろしにんにく 0.7 混合こしょう 0.02 人参 10 もやし 20 ねぎ 10 味噌ラーメンスープの素 6 米みそ・中沢 13 にら 7 いりごま(白) 1 とうがらし 0.01 えびしゅうまい(2) えびしゅうまい/TB 鉄腕 36 こんにゃくサラダ キャベツ 35 コーン 5 ほうれん草入りこんにゃく 10 人参入りこんにゃく 5
おろしにんにく 0.7 混合こしょう 0.02 人参 10 もやし 20 ねぎ 10 味噌ラーメンスープの素 6 米みそ・中沢 13 にら 7 いりごま(白) 1 とうがらし 0.01 えびしゅうまい(2) えびしゅうまい/TB 鉄腕 36 こんにゃくサラダ キャベツ 35 コーン 5 ほうれん草入りこんにゃく 10 人参入りこんにゃく 5
人参 10 もやし 20 ねぎ 10 味噌ラーメンスープの素 6 米みそ・中沢 13 にら 7 いりごま(白) 1 とうがらし 0.01 えびしゅうまい② えびしゅうまい/TB 鉄腕 36 こんにゃくサラダ キャベツ 35 コーン 5 ほうれん草入りこんにゃく 10 人参入りこんにゃく 5
人参 10 もやし 20 ねぎ 10 味噌ラーメンスープの素 6 米みそ・中沢 13 にら 7 いりごま(白) 1 とうがらし 0.01 えびしゅうまい② えびしゅうまい/TB 鉄腕 36 こんにゃくサラダ キャベツ 35 コーン 5 ほうれん草入りこんにゃく 10 人参入りこんにゃく 5
もやし 20 ねぎ 10 味噌ラーメンスープの素 6 米みそ・中沢 13 にら 7 いりごま(白) 1 とうがらし 0.01 えびしゅうまい(2) えびしゅうまい/TB 鉄腕 36 こんにゃくサラダキャベツ 35 コーン ほうれん草入りこんにゃく 10 人参入りこんにゃく 5
ねぎ 10 味噌ラーメンスープの素 6 米みそ・中沢 13 にら 7 いりごま(白) 1 とうがらし 0.01 えびしゅうまい(2) えびしゅうまい/TB 鉄腕 36 こんにゃくサラダキャベツ 35 コーン ほうれん草入りこんにゃく 5
味噌ラーメンスープの素 6 米みそ・中沢 13 にら 7 いりごま(白) 1 とうがらし 0.01 えびしゅうまい(2) えびしゅうまい/TB 鉄腕 36 こんにゃくサラダ キャベツ 35 コーン 5 ほうれん草入りこんにゃく 10 人参入りこんにゃく 5
にら 7 いりごま(白) 1 とうがらし 0.01 えびしゅうまい(2) えびしゅうまい/TB 鉄腕 36 こんにゃくサラダ キャベツ 35 コーン 5 ほうれん草入りこんにゃく 10 人参入りこんにゃく 5
にら 7 いりごま(白) 1 とうがらし 0.01 えびしゅうまい(2) えびしゅうまい/TB 鉄腕 36 こんにゃくサラダ キャベツ 35 コーン 5 ほうれん草入りこんにゃく 10 人参入りこんにゃく 5
いりごま(白) 1 とうがらし 0.01 えびしゅうまい② えびしゅうまい/TB 鉄腕 36 こんにゃくサラダ キャベツ 35 コーン 5 ほうれん草入りこんにゃく 10 人参入りこんにゃく 5
とうがらし 0.01 えびしゅうまい② えびしゅうまい/TB 鉄腕 36 こんにゃくサラダ キャベツ 35 コーン 5 ほうれん草入りこんにゃく 10 人参入りこんにゃく 5
えびしゅうまい② えびしゅうまい/TB 鉄腕 36 こんにゃくサラダ キャベツ 35 コーン 5 ほうれん草入りこんにゃく 10 人参入りこんにゃく 5
えびしゅうまい/TB 鉄腕 36 こんにゃくサラダ キャベツ 35 コーン 5 ほうれん草入りこんにゃく 10 人参入りこんにゃく 5
えびしゅうまい/TB 鉄腕 36 こんにゃくサラダ キャベツ 35 コーン 5 ほうれん草入りこんにゃく 10 人参入りこんにゃく 5
こんにゃくサラダ キャベツ 35 コーン 5 ほうれん草入りこんにゃく 10 人参入りこんにゃく 5
コーン 5 ほうれん草入りこんにゃく 10 人参入りこんにゃく 5
コーン 5 ほうれん草入りこんにゃく 10 人参入りこんにゃく 5
コーン 5 ほうれん草入りこんにゃく 10 人参入りこんにゃく 5
ほうれん草入りこんにゃく 10 人参入りこんにゃく 5
中華ドレッシング (クラス) 中華ドレッシング・リケン 20 5
中華ドレッシング・リケン 20 5
L